Registered No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸி.

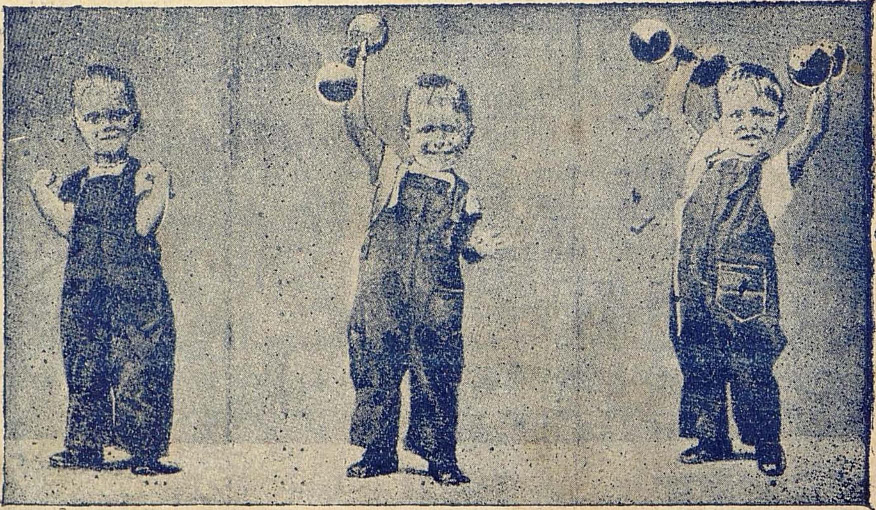
தொகுதி 1. டிஸெம்பர், 1924. பகுதி 12.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
முகப்புப் படம்.	
இன்றைக்குக் குழந்தையே நாளைக்குப் பிதா.	
மதுஸாரத்தின் உபயோகம்	225
ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்	226
க்ஷயரோகம் (டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்)	227
நமது வீடுகள் (டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்) ...	229
விஷங்கொல்லி மருந்து (ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்) ...	230
காற்று—மூச்சுவிடுதல்—காற்றோட்டம்	232
கொசு—மனிதவர்க்கத்தின் பரம சத்துரு	234
வஸந்தகால உடைகள்	235
சரீரப்பயிற்சி சந்துஷ்டியைத் தரும்	236
துக்கமும் உபவாஸமும்	23[illegible]
45-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு	23[illegible]
கண்திருஷ்டி மழுங்குவதற்குக் காரணம்	239
நம்மவரொருவர் கற்பிக்கும் பாடம்	240
தாய்மார்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்	241
இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தைப்பற்றிய குறிப்புகள் (சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது)	242
புகையிலை	244
மதிப்புரை	244
விளம்பரங்கள்	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. தனிப்பிரதி விலை அ.



இன்றைக்குக் குழந்தையே நாளைக்குப் பிதா.

ஆரோக்கிய தீபிகை

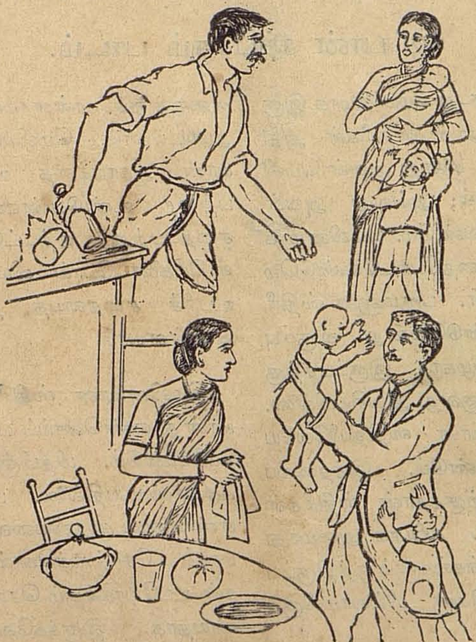
தொகுதி 1. } டிஸம்பர், 1924. { பகுதி 12.

மதுஸாரத்தின் உபயோகம்.

மதுஸாரமானது ஒரு உணவுப் பதார்த்தமென்ற எண்ணம் யுனைட்டெட் கிங்டத்தில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. ஒவ்வொருவரும் அதை உபயோகித்தே தீரவேண்டுமென்று ஜனங்கள் நினைப்பதால், அதை அனுசரித்து ராஜீய வாதிகளும், சட்ட நிர்மாணகர்களும் நடந்துகொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தமேற்பட்டுவிடுகிறது. சரீரத்தின்

ALCOHOL

TWO KINDS OF LIFE



மதுஸாரம்—இருவகையான வாழ்க்கை.

உஷ்ணக்கிரத்தை மதுஸாரம் குறைத்துவிடுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இது முதல் விஷயம். சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகளின் வேலையை குறைத்துத்தான் இவ்விதம் செய்யமுடியும். தசைநார்களுடைய சக்தியையும் மதுஸாரம் குறைத்துவிடுகிறது. இம்மட்டா? நரம்புகளுடைய பகுத்தறிவு சக்தியையும் அது மழுக்கிவிடுகிறது.

சரீரமாத்தியந்தம் இத்தகைய கோளாறுகளை விளைவிக்கக்கூடிய ஒரு பதார்த்தத்தை ஆகாரப் பொருளாக வைத்திய சாஸ்திரத்தின் படியும் கருதுவதற்கில்லை. மதுஸாரம் உணவுப் பொருளாகாது. சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களின் சக்தியைக் குறைத்துவிடக்கூடிய பதார்த்தமெதுவும் உணவுப்பொருளாக இருக்கமுடியாது.

மதுஸாரத்தை மருந்தாக உபயோகிக்கலாமாவென்பதைக் கவனிப்போம். மதுஸாரம் தகுந்த ஔஷதமென்று மிகைப்படுத்தியே கூறப்படுகிறதென்று வைத்தியசாஸ்திர ஞானம் விசாலமடைந்திருப்பதாலும், அனுபவத்தினாலும் தெரிந்திருக்கிறது. சுலபமாக அது கிடைப்பதே அதன் பெருவாரியான உபயோகத்திற்குக் காரணமேயன்றி, ஔஷதகுணம் அதனிடத் துண்டாவென்பது சந்தேகம்தான். அதனுடைய உண்மையானகுணத்தை வைத்தியர்கள் கண்டறிந்து விட்டதால் அதன் உபயோகத்தை தினேதினே குறைத்துவருகின்றனர். ஆகவே, ஆகார பதார்த்தமாகவாவது அல்லது ஔஷதியாகவாவது மதுஸாரம் சமூகத்தினருக்குஉபயோகப்படுவதில்லையென்பது நிதரிசனமாகி வருகிறது. எனவே, பொதுஜன ஆரோக்கிய சம்பந்தமாக வைத்திய முறையைத் தழுவி சட்டம் இயற்றுவது போலவே இவ்விஷயத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். இது பொதுஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்துடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதா யிருக்கிறது. இதை ராஜீயப் பிரச்னையாகவாவது, கட்சிப்பிரதிகட்சிப் பிரச்னையாகவாவது மந்திரிகள் கருதாமல், கலால் வருமானத்தை நமது வரவு செலவு திட்டத்திலிருந்து அடியுடன் ஒழிக்கவேண்டும்.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

தன்னுடைய சரீரக் கூறு சம்பந்தமாக இருவிதக் காரணங்களால்தான் ஸ்திரீகள் அதிருப்தி யடையக்கூடும். ஒன்று அவள் மெலினமாக இருக்கவேண்டும்; அல்லது அவள் அதிக பருமனுயிருக்கவேண்டும். மெலினமாகவுள்ள ஸ்திரீபருத்து, சதைபோடவேண்டுமென்று ஆஸ்தைப்படுகிருள். பருமனுன ஸ்திரீ சதை சிறிது கழியவேண்டுமென்று விரும்புகிருள். ஸ்திரீகள் அழகாக இருப்பதற்கு மெலினமாவது, பருமனுவது அவசியமில்லை. இரண்டுக்கும் மத்தியமான ஸ்திதியிலேயே அவள் இருந்துவரவேண்டும். இத்தகைய நிலைமையை அடைவதற்குத்தான் ஸ்திரீகள் பிரயாசைப்படுகின்றனர். சரியாக அமைந்துள்ள ஸ்திரீயின் சகலஅங்கங்களும் ஒத்திருப்பதுடன், ஏற்றத்தாழ்ச்சிகளு மில்லாமலிருக்கும்.

வியாயாமம் செய்வதன் மூலமாக பருமனுன ஸ்திரீகள் அதிகப்படியான சதையைத் தசைநாராகச் செய்துகொள்ளலாம். வியாயாமத்தைச் சரியாகச் செய்தால் ஆகிருதியைக் குறைத்துக்கொள்ளாமல் இந்தப் பலனை அடையலாம். மெலினமான ஸ்திரீகள் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொண்டு சதைப் பற்றை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். சதைப்பற்று ஏற்பட்டுவிடின் பருமனுன ஸ்திரீகளைப்போல் வியாயாமத்தைச் செய்து உபரிச் சதையைத் தசைநாராக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மெலினமான ஸ்திரீகள் புசிக்கும் ஆகாரமானது எண்ணெய்ப் பசை யுடையதாக இருக்கவேண்டும். மிதமிஞ்சி ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டியதில்லை. பால், வெண்ணெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவர்கள் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் உபயோகிக்கும் ரொட்டியானது கம்பினுலாயதாக இருக்கவேண்டும். வெள்ளை ரொட்டியில் ஸத்தில்லாததால் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஜப்பானியர்களிற் பெரும்பாலோர் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை. அதைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாயிருந்தால் அது நன்

ருக வெந்திருக்கவேண்டும். ரொட்டியையும் உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதைவிட குளிர்ந்த ஜலத்தை உலைநீராக வைத்துக் கொதித்த பிறகு அரிசியைச் சேர்த்து, வெந்த சாதத்தை உபயோகிப்பது உத்தமம். மாமிஸத்திற்கு பதிலாக காட் போன்ற மீன்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் எண்ணெய்ப் பசை சரீரத்தில் சேரும். கோழி முட்டைகளை நன்ருக வேகவைத்து உபயோகித்தால் சதை விழும். பாலடைக் கட்டிகளும் சக்தியைக் கொடுக்கும். மெலினமாகவுள்ள ஸ்திரீ பருத்துவிட்டால், பருமனை ஸ்திரீக்குக் குறிப்பிட்டுள்ளபடி வியாயாமத்தைச் செய்யவேண்டும். இருதரத்தினரும் கொழுப்பைத் தசைநாராக மாற்ற முயலவேண்டும். கடும்பத்தியம் வேண்டுமானுல் வேகவைத்த வெறும் சாதத்தில் உப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும். இடைவேளைப் போஜனத்தை ஒழிக்க வேண்டும். இராக்காலத்தில் பார்லி அரிசியை நன்ருக வேகவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இடைவேளைப் போஜனம் அவசியமாக விருந்தால் கால்படி பாலே மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டும். ஜப்பானில் கால்நடைகள் குறைவானதால், ஜப்பானியர்கள் அதிகமாகப் பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை. இடைவேளைப் போஜனத்தை அடியுடன் ஒழித்து விடுவதே உத்தமம். மெலினமாகவுள்ள எந்த ஸ்திரீயும் எத்தகைய ஆகாரத்தையும் வெறுக்க நியாயமில்லை. ஆனுல் பருமனை ஸ்திரீகள் அரிசி, பார்லி அரிசி இவைகளின் சாதத்தைச் சாப்பிட்டுக் காலந் தள்ளப் பிரியப்படமாட்டார்கள். இது கடும்பத்தியமாக இருந்த போதிலும் உடம்புக்கு அனுகூலமானது. பருமனை ஸ்திரீ நாளடைவில் அதிகப்படி ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள சம்மதப்படும் பக்ஷத்தில் ஒரு வேளை ஆகாரத்தை நிறுத்திக்கொண்டு அதற்குப் பதிலாக ஒரு கோழி முட்டையைப் பாலில் கலந்து சர்க்கரையின்றி சாப்பிடலாம். அரிசிச் சாதத்துடன் புதிதாகப் பறித்த பழவகைகளையும் அவள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பார்லி சாதத்தை மாமிஸமின்றி சாப்பிட அவளுக்கு சாத்தியப்படாத பக்ஷத்தில் நன்ருக வேகவைத்த மாமிஸத்தைச் சாப்பிடலாம். இருதரத்தினரும் பீன்ஸ் என்னும் அவரைக்காயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

க்ஷய ரோகம்.

[டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்.]

சுவாஸாசயங்களில் ஏற்படும் க்ஷயக்கட்டுக்கு க்ஷயரோக மென்று சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. பலஹீனம், ஜுரம், இருமல் முதலிய சின்னங்களும் ஏற்படுகின்றன. க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் சேர்ந்து, சுவாஸாசயங்களில் தங்குவதே க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணமாகும். சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் காற்றில் மிதந்துகொண்டிருக்கும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளை நாம் சகஜமாக உட்கொண்டு விடுகிறோம்.

க்ஷயரோகியின் எச்சிலில் லக்ஷக்கணக்கான கொடிய கிருமிகளிருக்கலாம். அந்த எச்சிலானது தரையிலாவது, பூமியிலாவது உலர்ந்து போய்விட்டாலும், கிருமிகள் அதிக காலம் ஜீவித்திருக்கின்றன. அவைகள் தூசிகளுடன் கலந்து காற்றில் பறக்கின்றன. நாம் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் அந்தக் கிருமிகள் நமது சரீரத்தில் சேர்ந்து விடுகின்றன. க்ஷயரோகமுள்ள மிருகங்களின் மாமிசத்தையாவது பாலையாவது உட்கொள்ளுவதாலும், சரீரத்திலுள்ள புண்களின் மூலமாகவும் க்ஷயரோக முண்டாகலாம்.

குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் உதர கோசங்களில் க்ஷயங் கட்டுவதினுலும், தொண்டைகளில் க்ஷயங் கட்டுவதினுலும், அதிகமாக அவதிப்படுகின்றனர். சுவாஸாசயத்தில் க்ஷயங் கட்டி யிருப்பது யுவபருவத்தில் வெளிப்படுகின்றது.

இந்த வியாதியானது பரம்பரையை ஒட்டி உண்டாவதில்லை. ஆனால் க்ஷயரோகிகளுடைய குழந்தைகள் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாக இடமுண்டாகின்றது.

இது கொடிய தொத்துவியாதி. க்ஷயரோகி இருமும் ஒவ்வொரு தடவையிலும் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் வெளிப்பட்டு, அருகிலுள்ளவர்களை ஆபத்திற் குட்படுத்துகின்றது. அவ்விதம் நேரடியாக ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதையும், க்ஷயரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவதால் இந்த நோய்க்காளாவதையும் தவிர, நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றில் க்ஷயரோகக்கிருமிகள் தெறிபட்டிருப்பதால், அவைகளை சுவாஸமூலமாக உட்கொண்டு விடுகிறோம். க்ஷயரோகக் கிருமிகளுக்கு சூரியவெளிச்சம்தான் பரம சத்துரு. சூரிய வெளிச்சமானது அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்று விடுகின்றது. ஆகையால், அதிகக் காற்றோட்டமில்லாததாகவும், இருட்டாகவும், காற்று வெளிப்பட இடமில்லாததாகவும், அசுத்தமாகவுமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்பவர்களும், ஜன்னல்களை மூடிக்கொண்டு தூங்குவோரும், ஜன்னல்களில்லாத இருட்டறைகளில் உறங்குவோரும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வசிப்போரையும், வேலை செய்வோரையும், உறங்குவோரையும் விட அதிகமாக இந்த நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். வெளிப்புழக்கமில்லாமல், காற்றோட்டமற்ற அறைகளிலிருந்து வேலை செய்வோராகிய குயவர், தையர்காரர், நெசவுத் தொழிலாளர் முதலாயினோர் இந்த வியாதிக்கு சுலபமாக ஆளாகிவிடுகிறார்கள். ஆனால் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்யும் வயல் வேலைக்காரர்கள், காவற்காரர்கள் முதலாயினோர் க்ஷயரோகத்திற்காளாவதில்லை. மதுபானம் செய்பவர்களும், புகைச் சுருட்டுக் குடிப்போரும் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாகலாம்.

சின்னங்கள்:—ஆரம்பத்தில் கோழை இல்லாத இருமல் ஏற்படுகிறது. பிறகு கோழையுண்டாகி, சிற்சில சமயங்களில் ரத்தமும் எச்சிலில் கலந்து வெளிப்படுகிறது. வர வர சரீரம் பலஹீனமடைகிறது; பசி குறைகிறது; தேகம் மெலினமடைகின்றது. முன்போலவே வேலை செய்யச் சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. சில படிகள் உயர ஏறினால் மூச்சுத் திணறுகின்றது. இரவில் படுக்கையில் வியர்வை வடிகின்றது. பிரதி மாலையிலும் சிறிது ஜுரமிருப்பதுபோல் காணப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் ஒரு டிகிரியே உஷ்ணம் அதிகமா யிருக்கலாம். வர வர இந்த சின்னங்கள் அதிகப்படுகின்றன. பசியில்லாமை, சரீர மெலினம், பிற்பகல்ஜுரம், இரவில் வியர்வை வடிதல் முதலியவைகள் அதிகரித்து, பிணியாளி ஒடுங்க ஆரம்பித்து விடுகிறார். நாளடைவில் சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த வியாதியானது குரல் வளைக்குப் பரவி, குரல் கம்மிப் போகலாம்; அல்லது உதர கோசங்களை அடைந்து, கொடிய அதிசாரத்தை உண்டுபண்ணலாம். குழி அல்லது துவாரம் விழ ஆரம்பித்து விட்டால் குணமடைவது துர்லபம். சில காரணங்களால் அந்திய காலம் 2 வருஷம் முதல் 5 வருஷம் வரை தள்ளிப்போகலாமாயினும் நாளடைவில் பிணியாளி ஒடுங்கி விடுவார்.

தடுப்பு முறை:—க்ஷயரோகத்தைப்போல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய வியாதி வேறொன்றில்லை. சாமான்ய சுக வழிகளைப் பின்பற்றி வந்தால் போதும். நமது எச்சில் காய்ந்து, அதிலுள்ள கிருமிகள் தும்புடன் கலந்து பிறருடைய வாயிலாவது, நாசியிலாவது நுழைவதற்கு இடமேற்படாதபடி, தரையிலாவது, தெருக்களிலாவது, கண்ட இடங்களிலாவது, எச்சில் துப்பாமலிருக்கவேண்டும். க்ஷயரோகிகளும், க்ஷயரோகமிருக்கலாமென்று சந்தேகப்படக்கூடியவர்களும் நச்சுக் காற்றகற்று மருந்து சேர்த்த பாத்திரத்தில் எச்சிலைத் துப்ப வேண்டும். அவர்கள் பிரத்தியேகமான போஜனத் தட்டுகள், தீர்த்த பாத்திரங்கள், கைக் குட்டைகள் முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த சாமான்களைப் பிறர் உபயோகிக்கக்கூடாது. அவர்கள் படுத்து உறங்கும் அறையில் பிறரும் படுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. க்ஷயரோகி வசிக்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுடையதாக இருக்க வேண்டும். அவர்

வசிக்கும் அறையிலுள்ள தும்புகளில் க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் கலந்திருக்கக்கூடுமாதலாலும், அறையைத் துலக்குவதில் கிளம்பும் கிருமிகள் கலந்த தும்பினாலேயே க்ஷயரோகம் பரவி வருவதாலும், அந்த அறையை வாருகோல் கொண்டு துலக்காமல் திராவகம் கலந்த ஜலத்தில் நனைத்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதும், நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பதும், காற்றோட்டமும், சூரியவெளிச்சமுமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்வதும், படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களை இராக் காலங்களில் நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதும் க்ஷயரோகம் வராமல் காத்துக் கொள்ளக்கூடிய உபாயங்களாகும். குறுகிய மார்பும், பஞ்சையான சரீரமுமுள்ளவர்கள் உள்ளிடங்களில் செய்யும் வேலைகளை விடுத்து, திறந்த வெளிகளில் செய்யக் கூடிய வேலைகளை நாடவேண்டும்.

சிகிச்சை:—க்ஷயரோகத்தினால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கலாமோ வென்று சந்தேகமுறுவோர் திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக்கடத்த வேண்டும். சுருட்டுக் குடிப்பதையும், மதுபானம் செய்வதையும் விட்டொழிக்கவேண்டும். 10 கேஸ்களுக்கு 9 கேஸ்களில் மதுஸாரமானது க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சரீரத்தை நன்றாகத் தாக்குவதற்கு உதவி செய்கிறது. மிருஷ்டான்ன போஜனம் அவசியம். ஆனால் அனாவசியமான பதார்த்தங்களை உண்டு வயிற்றை நிரப்பக்கூடாது. இரவிலும், பகலிலும் நல்ல காற்றை சுவாஸிக்கவேண்டும். பனி, குளிர் இல்லாத காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் படுத்துறங்கி அப்பியசித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் பழக்கம் செய்துகொண்டுவிட்டால் குளிர் காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் படுத்துக்கொள்ளுவது கஷ்டமாக இராது. பனி அதிகமாக இருந்தாலாவது, மழை பெய்தாலாவது தான் உள்ளே படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சாரல் மேலே வீச இடங் கொடுக்கலாகாது; ஆனால் அதற்காக ஜன்னல்களை அடைத்து விடக்கூடாது. வியாதியின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி படுக்கையில் படுத்து சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் பலருக்கிராது. ஆரோக்கியாசிரமங்களில் வசித்து வரும் பலர் வெளியில் வேலை செய்வதுபோல் செய்யலாம். இளஞ்சூடான வென்னீரில் நனைத்த துணியால் சரீரத்தைத் துடைத்து விட்டுக்கொண்டால் நரம்புகள் பலமடைந்து உறக்கம் வருவதுடன், பிணியாளிக்கு உற்சாகமும், சக்தியும் உண்டாகும்.

உள்ளுக்கு காட்லீவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயை அப்படியேயாவது, அல்லது ஜலத்திலாவது அல்லது பாலிலாவது கலந்தாவது சாப்பிடலாம். கிரியோ ஸோட்டையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவது அனுகூலத்தைத் தரும். அப்போதைக்கப்போது சரீரத்தில் துலங்கும் சின்னங்களுக்குத் தகுந்த ஔஷதங்களைத் தேர்ந்த வைத்தியர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது வீடுகள்.

[டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்]

நகர நிர்மாண நிபுணரான ஆசிரியர் கெட்டிஸின் வழி காட்டியாகவும், கட்டடநிர்மாண திட்டங்கள் சுகாதார முறைகளைத் தழுவியிருக்கின்றனவாவென்று பரிசீலனை செய்பவராகவும் நான் இருக்க நேர்ந்ததால், சரீராரோக்கியத்தைப் பொறுத்த இந்தப் பிரச்சினையில் சிறிது கவனம் செலுத்தியிருக்கிறேன். வீடுகளைக் கட்டுகையில் தரையில் ஓதமுண்டாகாதபடி காங்கிரீட் போடவேண்டிய அவசியத்தைப் பெரும்பாலான வீட்டுக்காரர்கள் கவனிப்பதில்லை. காங்கிரீட் போடுவதுதான் ஓதம் ஏற்படாமல் காக்கவழியாகும். சென்னை நகர முனிசிபல் சட்டத்திலும், ஜில்லா முனிசிபாலிட்டிகள் சட்டத்திலும் காற்றோட்டத்

திற்கும், சாக்கடை ஜலம் வடிவதற்கும், திறந்த வெளிகளை ஏற்படுத்துவதற்கும், கக்கூஸ் வசதிகளை அமைப்பதற்கும் பல கடுமையான விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. வீட்டில் வசிப்போர் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சவுகரியமான கக்கூஸ் வசதிகளும், திறந்த முற்றங்களும், விசாலமான அறைகளும், பெரிய ஜன்னல்களும், வாயிற்படிகளும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள சமையலறைகளும் அவசியமென்பதை நம்மில் பெரும்பாலோர் அறியாதிருக்கின்றனர். ஆயிரக்கணக்காகச் செலவிட்டு வீடுகளைக் கட்டுவோர் கக்கூஸ்களில் சுவ்சுகம் பிடிப்பதையும், வாயிற் புறத்திலுள்ள திறந்த வெளிகளை மூட்டித்துடிப்பதையும் நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். வாயிற்புறத்திலிருக்க வேண்டிய திண்ணைகளைத் தாழ்வாரங்களாக்கி, இரும்புக் கம்பிகள் கொண்டு கூண்டுபோல் அடைத்துவிடுவது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது.

பெரிய பட்டணங்களில் தரித்திரமும், நெரிசலும் அதிகமாக இருப்பதாலும், வீட்டுக்காரர்கள் வாடகையிலேயே திருஷ்டியுடன் திறந்த வெளிகளை அறைகளாகத் தடுத்துவிடுவதாலும், க்ஷயரோகம் பரவுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்படுகிறது. சிறிய முற்றத்தை வைத்து, 2, 3, அடுக்கு உப்பரிகைகளை எழுப்பி வீட்டுக்குள் சூரிய ஸ்மரணையே படாமல் செய்து விடுவதையும் நாம் காண்கிறோம். நகர அபிவிருத்தி ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படின், சுகாதாரக் கேடாகவும், நெரிசலாகவுமுள்ள இடங்களை ஜனங்கள் வெறுத்து, சுகாதாரம் நிறைந்த சிறிய கட்டடங்களை நாடுவரென்பதிலையமில்லை.

இப்பொழுது இருந்துவரும் கட்டடங்களைப் பழுது பார்க்கையில், சமையலறை, சாக்கடை, கக்கூஸ் முதலிய முக்கிய இடங்களை வீட்டுக்காரர்கள் அலக்ஷியம் செய்துவிடுகின்றனர். நம்முடைய முன்னோர்களுடைய காலத்தில் சுகாதர முறைகளை மதச்சடங்குகளாக ஏற்படுத்தியிருந்தும் இத்தகைய கேவல நிலைமைக்கு நாம் வந்திருந்தோமாயின், நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் வீசுவதற்கிடமின்றி, திறந்த வெளிகளை அடைப்பதால் ஏற்படக் கூடிய கெடுதல்களை நமது ஜனங்களுக்கெடுத்துரைத்து, சுகாதாரமான கக்கூஸ்களையும், காற்றோட்டத்திற்கு அவசியமான வசதிகளையும் ஏற்படுத்திக்கொண்டு, க்ஷயரோகமென்னும் கொடிய நோய் வாய்ப்படாமலிருக்க வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்துதல் நமது கடனன்றோ? இவ்வொரு வியாதியே உலகிலேற்படும் மரணங்களில் ஏழிலொரு பாகத்திற்கு ஜவாப்தாரியாக இருக்கிறதே?

விஷங்கொல்லி மருந்து.

[ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்.]

விஷங்கொல்லி மருந்தென்பது பலவிதமான வியாதிகளுக்கு மூல காரணமாகவுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியுடையதோர் ஔஷதமெனச் சொல்லலாம். தும்புகள் படியக்கூடியதாகவும், காற்று வீசக்கூடியதாகவுமுள்ள துணிகளிலும், அறைகளிலும், சாக்கடைகளிலும் வியாதிக் கிருமிகள் இருக்கலாம்.

விஷங்கொல்லி மருந்துகளின் கோஷ்டியில் புகை கிளம்பும் வென்னீரையும், க்ளோரைன்காஸையும், ஸல்பர்டி ஆக்ஸைடையும், ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடையும், பினாலையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவைகள் கிருமிகளை அழித்து விடுகின்றன; அல்லது அவைகளின் வேகத்தைக் குறைத்து, சரீரத்திற்கு அவைகளால் எவ்வித உபாதையு முண்டாகாமல் பாதுகாக்கின்றன. கைமேல் பலன்தரத்தக்கதாகவும், சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள சில வஸ்துக்களை மட்டில் இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

(1) கொதிக்கும் வென்னீர்:—5 நிமிஷ நேரம் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்தால் கிருமி

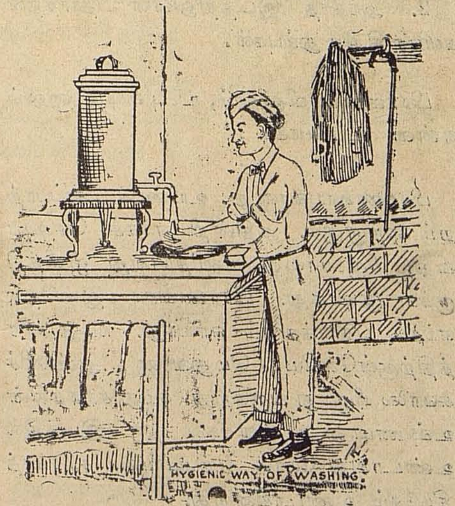
கள் மரித்துவிடுகின்றனவென்று கண்டு பிடிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. கிருமிகளை ஒழிக்க இது சுலபமான வழி. தினமானம் நமது வஸ்திரங்களை வென்னீரில் நனைத்து சுத்தப்படுத்தலாம். இதை உத்தேசித்தே ரணங்களின் மீது வென்னீரில் நனைத்த கட்டுத் துணிகளைப் போடுகின்றனர். வென்னீரை உட்கொள்ளுவதற்கும், புண்களைவென்னீரால் கழுவுவதற்கும் இதுவேகாரணம்.

சுகாதார முறை தப்பி கை கழுவுதல்.

(2) கலாரி:—அருவருப்பை உண்டுபண்ணத் தக்க துர்க்கந்தங்களை அகற்றுவதற்கு இது வெகு காலமாக உபயோகப்பட்டு வருகிறது. இது நல்ல பலன் தரத்தக்கதாக இருப்பதுடன், சுலபமாகத் தயாரிக்கக்கூடியதாகவுமிருக்கிறது. சுண்ணும்பு கலாரிதத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் போதுமானது. சுண்ணும்பை அப்படியே வேக்காடு போட்டால் கொடிய கிருமிகளை அது அழித்து விடுகிறது. ஜலத்தில் கரைத்து நாற்றமெடுத்துள்ள இடத்தில் தெளித்தால் எங்கும் கமகமப்பை உண்டுபண்ணுகின்றது.

(3) ஸல்பர்டி ஆக்ஸைட்:— கந்தகத்தை எரித்தால் அது எரிந்து அந்தப் புகையானது பிராணவாயுவுடன் கலந்து ஸல்பர்டி ஆக்ஸைட் உண்டாகின்றது. இது அதிக சக்தியுடையதாதலால் தொத்து வியாதிக் கிருமிகளுள்ள அறைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு இது உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. இந்தக் காற்றே துர்க்கந்தமுடையதாக விருப்பதால் எப்படிச் சகித்திருப்பதென்று சொல்லலாம்.

(4) ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைட் என்பது புண்களையும், ரணங்களையும் சுத்தம்செய்வதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அழிந்துவரும் சதைகளை அது எரித்தபோதிலும், உயிர்ச் சதைகளைத் தாக்குவதில்லை. ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடிலிருந்து மூலபதார்த்தத்தை பிரித்துவிட்டால் ஜலம்தான் தங்குகிறது. ஆகவே ஜீவித வஸ்துக்களை ஏனைய நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகளைப்போல் அது உபத்திரவிப்பதில்லை. வாயையும், பற்களையும் சுத்தம்செய்து கொள்ளுவதற்கு இதை உபயோகிக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது. விஷ பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்த இது உபயோகப்படுகிறது. ஆனல் மற்றவைகளை விட இதற்குச்சிறிதுசெலவு அதிகம்பிடிக்கும்.



சுகாதார முறைப்படி கை கழுவுதல்.

(5) பினைல் அல்லது 'கார்பாலிக் ஆஸிடானது தாரிலிருந்து இறக்கப்படுகிறது. 19-பங்கு ஜலத்தில் ஒரு பங்கு பினைலைக் கலந்தால் போதுமானது.

இது சுத்தமாக இருக்கையில், இதன வாஸனை கடுமையாக இருந்தாலும் அருவருப்பைத் தருவதில்லை. பலவகைப்பட்ட கிருமிகளை இது அழித்துவிடுகிறது. மனிதர்களுக்கும், மிருகங்களுக்கு் மேற்படும் பலவித வியாதிக்கிருமிகளின் விஷத்தன்மையை அழித்து, அவைகள் வளருவதற்கு இடமின்றிச் செய்துவிடுகிறது. வளர்ச்சிக்கு இது உதவுவதுபோல் அழிவையும் தடுக்கிறது.

காற்று—மூச்சுவிடுதல்—காற்றோட்டம்.

காற்று என்பது என்ன? அது இரண்டு வகையான வாயுக்கள் கலந்தது. அதில் பிராணவாயு ஒரு பங்கும், உப்புவாயு நான்கு பங்கும் சேர்ந்திருக்கிறது. நாம் இந்த நிலைமையில் காற்றைக் காணுவதில்லை. அதில் சிறிதளவு நீராவியும் கலந்திருக்கிறது. நமது சரீராரோக்கியத்திற்கு அது அத்யாவசியமா யிருக்கிறது.

"சுத்தமான காற்று" என்று சொல்லப்படும் காற்றிலும் சில அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கின்றன. அவைகளாவன:—

1. கரி அமிலவாயு

2. அந்தந்த இடத்திலுள்ள பதார்த்தங்களின் சிறிய தும்புகள்.

பிராணவாயுவினாலும், உப்பு வாயுவினாலும் என்ன உபயோகம்?

பிராணவாயுவானது உயிரைக் காப்பாற்றும் காற்றாகும். அதின்றி எந்தச் செடியாவது, மிருகமாவது, மனிதராவது ஜீவித்திருக்க முடியாது. பிராணவாயு இன்றேல் எந்தப் பதார்த்தமும் எரியாது. நமது சரீரத்திற்குள்ளேயே மெதுவான அக்கினிச் சுவாலை யிருந்து வருகிறது. நமது சரீரத்தின் உஷ்ணமானது விளக்கில் ஒரு இடத்தில் உண்டாவது போல் ஏற்படாமல் சரீரமாத்தியந்தம் உண்டாகின்றது.

உப்பு வாயு:—இது பிராணவாயு நீர்க்கச் செய்கின்றது. உப்பு வாயுவால் மட்டில் நாம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. அதனால் மட்டில் எந்த அக்கினியும் எரியாது. நமது சரீரத்திற்குள் பிராணவாயு மட்டிலிருந்தால் அது சரீரத்தை எரித்து விடும். தீவைக்கப்பட்ட எதுவும் கொழுந்து விட்டெரிய ஆரம்பித்து விடும். ஆகவே உப்பு வாயுவானது அதன் வேகத்தைத் தணிக்கும் கருவியாக இருக்கிறது.

காற்றில் உள்ள அசுத்தங்கள் யாவை?

1. மனிதர்களும், மிருகங்களும், மூச்சு விடும் கரி அமிலவாயுவும், மற்றும் சில விஷத்தன்மையின தான ஜீவிய வஸ்துக்களும் காற்றில் இருக்கின்றன.

2. கரி அல்லது மரம் எரிவதால் வெளிப்படும் அசுத்தங்களும் காற்றில் கலந்திருக்கின்றன. இவைகள் கரி அமிலவாயுவும், அதைவிட விஷத்தன்மையினதான கார்பன் மானாக்ஸைட் என்னும் மற்றொரு காற்றுமாகும். மெழுகு வர்த்தியாவது அல்லது தீபமாவது எரிவதாலும், கரி அமிலவாயு வெளிப்படுகின்றது.

3. அழுகும் இலைகள், சமையலறைக் குப்பைகள், மூத்திரம், அமைத்தியம் முதலியவைகள், காற்றோட்டத்திலிருந்தாலும், அருவருக்கத் தக்கதாகவும், விஷத்தன்மையதாகவுமுள்ள காற்று வெளிப்படுகின்றது.

4. சிறிய தும்புகளாகப் பலவகைப்பட்ட பதார்த்தங்கள் காற்றில் மிதக்கின்றன. தும்புகளுடைய சுபாவமானது அந்தந்த இடத்திற்குத் தகுந்ததாக இருக்கும். நகரங்களில் காற்றில் பறக்கும் தும்புகள் சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

5. கரித்தூள்கள், பஞ்சுத்துணுக்குகள், செத்துப்போன ஜந்துக்களின் அணுக்கள், எச்சில் அல்லது மலத்தின் காய்ந்துபோன துணுக்குகள், தும்பில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பலவகைப்பட்ட கிருமிகள் இவைகள் நகர்ப்புறத்தில் வீசும் காற்றில் கலந்திருக்கின்றன.

மூச்சுவிடுதல் என்றால் என்ன?

இது சுவாஸம் விடுவதாகும். நாம் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் சுத்தமான காற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறோம். நாம் மூச்சு விடுகையில் கரி அமில வாயுவும், இதர அசுத்தங்களும் கலந்த காற்றை விடுகிறோம்.

நாம் மூச்சுவிடுவதேன்?

நமது சரீரத்திலுள்ள அசடுகள் கழிந்து வெளிப்படுவதால், அவைகளை இட்டு நிரப்ப நல்ல உணவும், பிராணவாயுவும் அவசியமாயிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது இவ்விரண்டையும் தேக மாத்தியந்தம் கொண்டு போய்ப் பரப்புகின்றது. ஜீரணக்கருவிகளிலிருந்து உணவையும், சுவாஸாசயங்களிலிருந்து பிராண வாயுவையும் அது கொண்டு செல்லுகின்றது. ஜீரணமான ஆகாரமானது போதிய பிராணவாயு விருந்தாலன்றி சதையாகவாவது, எலும்பாகவாவது மாறமுடியாது. எவ்விதம் ஒரு மெழுகு வர்த்தியாவது, தீபமாவது எரிகையில் பிராண வாயுவானது கரி அமில வாயுவாக மாறுகின்றதோ அவ்விதமே நமது சரீரத்திற்குள்ளும் பிராண வாயுவானது கரி அமில வாயுவாக மாறுகின்றது. விஷத்தன்மையினதான இதர அசுத்த பதார்த்தங்களும் உற்பத்தியாகின்றன. நமது சரீரத்திலுள்ள இத்தகைய அசுத்தங்களை ரத்தமே வெளிப்படுத்துகிறது. சுவாஸாசயங்களிலிருந்து கரி அமிலவாயுவும் இதர அசுத்தங்களும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகவே நாம் காற்றை உட்கொள்ளுகையில் பிராணவாயுவை உட்கொண்டு, சுவாஸம் விடுகையில் அசுத்த பதார்த்தங்களை வெளியே அனுப்புகிறோம்.

அசுத்தமானகாற்றையாவது அல்லது பிறர் சுவாஸம்விட்ட காற்றையாவது உட்கொள்ளுவதால் நேரும் கெடுதிகள் யாவை?

தலைவலி, மயக்கம், அசுகம், ஜீரணத் தொல்லை, பசிக்குறைவு, ஆரோக்கியக்குறைவு, பிணிவாய்ப்படக்கூடிய நிலைமை, முக்கியமாக க்ஷயரோகத்தை ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும் நிலைமை இவைகள் இதனால் உண்டாகின்றன.

நாம் சுவாஸம் விடுவதாலும், பதார்த்தங்கள் எரிவதாலும், வேறு வகைகளிலும் காற்று அசுத்தமடைகின்றது. அது மறுபடியும் சுத்தப்படுகிறதா ?

காற்று மறுபடியும் பரிசுத்தமடைகிறது. அதற்குப் பல மார்க்கங்களை கடவுள் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்.

1. பெருங் காற்றானது அசுத்தங்களை அடித்துக்கொண்டு போவதுடன், விஷங்களைக் கரைத்துவிடுகிறது.

2. பெருங் காற்றானது விஷ பதார்த்தங்களை மெதுவாகப் பரப்பிவிடுவதால் அவைகளுடைய வேகங் குறைகின்றது.

3. சூரிய வெளிச்சமானது காற்றைப் பரிசுத்தப்படுத்துகின்றது.

4. சூரிய வெளிச்சத்தில் புல், பூண்டுகள் கரிஅமில வாயுவை உட்கொண்டு, பிராண வாயுவை வெளிவிடுகின்றன. அதாவது, நாம் வெளிப்படுத்தும் விஷத்தை அவைகள் உட்கொண்டு, நமக்குவேண்டிய பிராணவாயுவைக் கொடுக்கின்றன. சூரியனுடைய கிரணம் வீசுங்காலத்தில்தான் அவைகள் இவ்விதம் செய்கின்றன.

5. மழையானது காற்றிலுள்ள தூம்புகளையும், கிருமிகளையும் அடித்துக்கொண்டு போய்விடுகிறது.

காற்றைப் பரிசுத்தப்படுத்துவதற்கு அவசியமான முறைகளைத்தான் ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கிறாரே ? அசுத்தமான காற்றைக் கண்டு நாம் ஏன் அஞ்சவேண்டும் ?

ஏனெனில் இயற்கை தூதர்கள் அவர்களுடைய வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய நாம் விடுவதில்லை.

நகரங்களுக்குள் தாராளமாகக் காற்றுவீச நாம் அனுமதிப்பதில்லை. நமது தெருக்கள் குறுகலாகவும், முட்டிச்சந்துகளாகவு மிருக்கின்றன.

நமது வீட்டிற்குள் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்க நாம் விடுவதில்லை. அது ஒரு பெரிய பிசகென்று நாம் நினைத்து விடுகிறோம். நாம் விடும் அசுத்தமான காற்றையும், இதர அசுத்தங்களையும் அப்புறப்படுத்துவதற்காகக் காற்று வீசுகிறதென்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம். காற்றோட்டமிருந்தால் அசுத்தங்கள் வெளிப்பட்டுப் போய்விடும். சாரல் தான் அடிக்கவிடக்கூடாது.

நமது வீட்டிற்குள் சூரியவெளிச்சம் புகுந்து, சுத்தம் செய்ய நாம் அனுமதிப்பதில்லை.

ஒருமணி நேரத்தில் ஒரு மனிதன் எவ்வளவு காற்றை அசுத்தப்படுகிறுன் ?

10 அடி நீளமும், 10 அடி அகலமும், 10 அடி உயரமு முள்ளதாகவும், வேறு சாமான்களுடைய அடைசல் இல்லாததாகவு முள்ள ஒரு அறையின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு ஒரு மனிதன் உட்கார்ந்திருந்தால் 20 நிமிஷ நேரத்தில் அந்த அறையின் காற்று அசுத்தமடைந்து விடுகிறது. மறுபடியும் வேறு காற்று பிரவேசிக்க விடவேண்டும்.

பிணியாளர்களும், வியாயாமமாவது அல்லது கடினமான வேலையாவது செய்பவர்களும் துரிதமாகக் காற்றை அசுத்தப் படுத்துவார்கள்.

3 முதல் 8 மனிதர்கள் விடும் கரிஅமில வாயு ஒரு எண்ணெய் விளக்கிலிருந்து வெளிப்படும்.

நமது படுக்கையறையின் காற்று சுத்தமாகவிருக்கிறதாவென்பதை எவ்விதம் பரீக்ஷிப்பது ?

சிறிது நேரம் திறந்த வெளியில் உலாத்திவிட்டு, சட்டென்று எல்லோரு மிருக்கும் படுக்கை அறைக்குள் நுழைந்து பாருங்கள். சரியான காற்றோட்ட மிருந்தால் வேறுவிதமான துர்வாசனையிராது.

குறிப்பு:—இயற்கை அனுகூலங்கள் அன்புடன் அமைக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும் கடுமையானவைகளாக இருக்கின்றன. உங்களுக்கு வேண்டிய சவுகரியங்கள் செய்து கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளாவிட்டாலும், அலட்சியம் செய்து விட்டாலும், வியாதி, அருவருக்கத்தக்க மருந்துகளை உட்கொள்ளல் முதலியவைகளுக்கு நீங்கள் ஆளாகவேண்டி யிருக்கிறது. அப்பொழுதும் நீங்கள் அலக்ஷியமாக இருந்தால் நீங்கள் அருமையாக நேசிக்கும் உயிரை அது கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகின்றது.

கொசு—மனிதவர்க்கத்தின் பரம சத்துரு.

மலேரியா ஜுரம் கண்டவர்களுடைய ரத்தத்திலுள்ள கிருமி வர்க்கங்கள் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுவதால் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகின்றது. அந்தக் கிருமிகள் ரத்த அணுக்களை அழித்துவிடுகின்றன. சுவாஸாசயங்களிலிருந்து தசைகளுக்குப் பிராணவாயுவைக் கொண்டு போய்ச் சேர்த்து அங்கிருந்து கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்த அணுக்கள் அவசியமானவை. மலேரியா ஜுரமானது அனோபிலேன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கொசுக்களால் உண்டாகிறது. மலேரியாச் சக்கரம் பின்வருமாறு சுழலுகின்றது.

1. மலேரியாவால் பீடிக்கப்பட்ட கொசுவானது மனிதரைக் கடித்து மலேரியாவின் கிருமியைச் சரீரத்திற்குள் புகுத்தி விடுகிறது.

2. மலேரியாக் கிருமிகள் ரத்த அணுக்களில் புகுந்து அங்கு அவைகள் விருத்தியாகின்றன. 10 முதல் 14 தினங்களுக்குள் அந்த மனிதருடைய ரத்தம் முழுவதும் விஷத்தன்மையை அடைந்து, அவருக்கு ஜுரத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது.

3. மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவரை வேறொரு கொசு கடித்தால், அவருடைய சரீரத்திலுள்ள விஷத்தில் சிறிதளவை அது கிரகித்துக் கொள்ளுகிறது. (பெண் கொசுத்தான் கடிக்கிறது.) அந்தக் கொசுவின் வயிற்றில் மலேரியா கிருமி உண்டாகின்றது. 5 முதல் 7 தினங்களுக்குப் பிறகு அந்தக் கொசுவானது மற்றொருவரைக்கடித்து, அவருக்கு மலேரியா ஜுரத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய சக்தியை அடைந்து விடுகிறது.

இதைத் தான் மலேரியா சக்கரம் என்பார்கள். மலேரியாவின் வியாபகத்திற்குக் காரணத்தை இதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்களைக் கடிக்கும் ஒவ்வொரு கொசுவும் சில தினங்களில் பிறருக்கும் அந்த வியாதியைக் கொடுக்கக் கூடிய சக்தியை அடைந்து விடுகிறதென்பதை நாம் ஒருபோதும் மறந்து விடலாகாது.

தடுப்புமுறை:—மலேரியா ஜுரம் வியாபகமடையாமல் தடுப்பதற்கு ஒரே வழிதானிருக்கிறது. எல்லாக் கொசுக்களையும் ஒழிப்பது தான் அந்த வழியாகும். கொயினுவினுல் மலேரியா ஜுரக்காரர் குணமுடையலாம். ஆனுல் மறுபடியும் அவர் தாக்கப்படுவதை அது தடுத்துவிடாது. கொசுக்கடியிலிருந்து தப்புவதற்காகவே கொசுவலை உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆனுல் அது அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடிய விஷயமாதலால் எல்லோரும் அதை உபயோகிக்க சாத்தியமில்லை. தோட்டத் தொழிலாளர்களையும், ஏழை ஜனங்களையும், மலேரியா ஜுரத்திலிருந்து காப்பாற்ற அவர்களுக்குக் கொசு வலையைக் கொடுப்பது சாத்தியமில்லை.

யானைக்கால்:—இந்த வியாதியும் கொசுவினுல் தான் உண்டாகிறது. மனிதர்களிலும் கொசுக்களிலுமாக இந்தச் சக்கரம் சுழலுகிறது. மலேரியாவைப் போல் இந்த நோயும் வியாபகமடைய யானைக்கால் மனிதர்களும் கொசுக்களும் இருக்கவேண்டும்.

டேங்கு ஜுரம்:— இதுவும் கொசுவினுலேயே உண்டாகின்றது. திடீரென்று ஏற்படும் வாயு உபாதையைப் போல் இந்த ஜுரம் உண்டாகின்றது.

எல்லோ ஜுரம்:— இந்த ஜுரமானது புலிக் கொசுவால் உண்டாகின்றது. ஜுரம் இதில் கடுமையாக இருக்கும். மஞ்சக்காமாலையும், வாந்தியும் உண்டாகும். கொசுக்களை ஒழித்தால் நீங்கள் சுகவாழ்வு வாழ்வீர்கள்.

வஸந்த கால உடைகள்.

வஸந்த காலத் துவக்கத்திலிருந்து வரும் குளிரிலிருந்து தப்ப வேண்டுமானுல் எத்தகைய ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டுமென்று இப்பொழுதே கவனிக்கவேண்டியதவசியம். இந்த விஷயத்தில் சில ஸ்திரீகளும், பெண்களும் அதி ஜாக்கிரதையாக இருப்பதை நாமறிவோம். ஆனுல் இதைப் பற்றி சிந்தனையே செய்யாத பலருமிருக்கின்றனர். சரீரத்தின் உஷ்ணுக்கிரத்தைக் காப்பாற்றவும், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவும் எத்தகைய ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுதல் அவசியமென்று அவர்கள் கவனிப்பதேயில்லை.

வஸந்த காலத் துவக்கத்தில் சீதளத்தினுல் பாதிக்கப்படாமலிருக்க வேண்டுமானுல் நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தின் உஷ்ணுக்கிரம் தணியாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சரியான வியாயாமங்களைச் செய்வதாலும், தகுதியான ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவதினுலுமே இது சாத்தியப்படும். பட்டல்லாத ஏனைய மெலின வஸ்திரங்களை உடுத்திக்கொண்டால் நமது சரீரத்தில் உஷ்ணமானது உற்பத்தியாவதைவிட அதிகமாக வெளிப்பட்டுவிடுகின்றது. நமது சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உற்பத்தி செய்து, அது ஒரே நிதானமாக இருந்து வரும்படி செய்வதற்கு பட்டு அல்லது கம்பளம் அல்லது சணல் நூலாலான உடைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும். பருத்தி வஸ்திரங்களைப்போல் இவைகள் சரீரத்திலிருந்துஉஷ்ணம் வெளிப்படவிடுவதில்லை. ஆகவே, வஸந்தகால ஆரம்பத்தில் இத்தகைய உடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதே உத்தமம்.

பட்டு அல்லது கம்பளிங்களல்லாத நயமான ஆடைகளைப் பல ஸ்திரீகளும், பெண்களும் விரும்புவதை நாமறிவோம். ஆனுல் சணல் நாராலான ஆடைகளை உபயோகித்தாலன்றி அவர்கள் சீதளத்தினுல் கண்டிப்பாக அவதிப்படவேண்டிவரும். சணல்நாராலான வஸ்தி

ரத்தை அணிந்துகொண்டால் அதிலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாக வெளிக்காற்று சரீரத்தின்மீது தாராளமாக வீசும். ஆனல் அது விலை அதிகமாக இருப்பதால் பண தரித்திரப்படுவோர் அதை வாங்கி உபயோகிப்பதற்கில்லை. ஆகவேதான் சரீராரோக்கிய நிபுணர்கள் கம்பள வஸ்திரங்களை உபயோகிக்கும்படி உபதேசிக்கின்றனர். இந்த உடைகளை அணிந்துகொண்டால்சரீரத்திற்குப் பிடிப்பாகவுமிருக்கும். இந்தக் காலத்தில் பிடிப்பான உடைகளில் நாட்டமிருப்பதால் அதற்கு இது ஏற்றதாக இருப்பதுடன், சரீரத்தின் உஷ்ணத்தையும் காப்பாற்ற இது சக்தியுடையதாயிருக்கிறது.

தவிரவும், சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருப்பதற்காகக்குதி அழுத்தமாகவுள்ள ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டியதும் அவசியம். எனினும் வெகு சிலரே இத்தகைய ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ளுகின்றனர். லேசான ஜோடுகளையும், மேஜோடுகளையும் அணிந்துகொள்ளுவது இப்பொழுது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. போதாக்குறைக்கு கழுத்திலும், மார்பிலும், திறந்துள்ள சொக்காய்களையும் அணிந்து கொள்ளுகின்றனர். இதனல் தொண்டையிலும், சுவாஸாசயங்களிலும் சீதளம் தாக்க இடமுண்டாகின்றது.

வஸந்த கால ஆரம்பத்தில் கூடியவரையில் லேசாகவும், சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியதாகவுள்ள ஆடைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். அவ்விதம் செய்தால் ஜலதோஷம், இருமல், தலைவலி, மூக்குச் சிவத்தல் முதலிய பல உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம்.

சரீரப்பயிற்சி சந்துஷ்டியைத்தரும்.

சரீரப் பயிற்சி சம்பந்தமாக பிரான்ஸில் வெளியிடப்பட்டுவரும் ஒரு பத்திரிகையில் விளையாட்டுகளில் தீர்ந்தவரும், கதாசிரியருமான டிமெய் கிரெட் என்பவர் எழுதியுள்ள ஒரு அருமையான வியாசத்தின் சாராம்சமாவது:—நமது வாழ்வானது அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடியதென்று நான் சொல்லுவது அதிசயமான விஷயமன்று. சிரிப்பும் இப்பொழுது கிராக்கியாகத்தானிருக்கிறது. அது கோடீசுவரர்கள் அனுபவிக்கும் பாக்கியமாகிவிட்டது. அரங்கமேடைகளின்மீது நடிக்கும் நடிகர்களிடமிருந்தும், நடனசாலைகளில் குதிப்பவரிடமிருந்தும் அதை வாங்கவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஒருமணி நேரம் உற்சாகமாகக் காலங் கழிக்கவும், அசட்டுச் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கவும் ஒரு கினி (21 ஷில்லிங்) கொடுக்கப்படுகிறது.இதனல் அடையும் பயனென்றுமில்லை. செயற்கையாலான இத்தகைய அற்பச்சந்துஷ்டிகளுக்கு ஆசைப்பட்டு அதிகமாகச் செல்லுவோர் நாளடைவில் இன்பத்தையே மறந்து துன்பத்திற்குள்ளாகின்றனர். தவிரவும், ஒருவர் எவ்வித தனவந்தராக இருந்தாலும் சதா சர்வகாலமும் தன்முன் பாண்டுக் கச்சேரியை நடத்திவைத்துக்கொண்டிருக்க முடியாது.

ஏன் நாம் இன்பத்தை அதிகமாக நுகர முடிவதில்லை? ஏன் எங்கு பார்த்தாலும் கலங்கிய முகங்களையும், எரிந்துவிழும் மனிதர்களையும் காண்கிறோம்? அற்ப காரணங்களுக்காகவும், ஜனங்கள் அடித்துக்கொள்ளுவதைக் காண்கிறோம். முற்காலத்தில் யாருடைய காலையேனும் தவறி மிதித்துவிட்டால் அதை வியாஜமாகக்கொண்டு அவருடன் சம்பாஷித்து வந்தனர். இப்பொழுது அது அடியுட னொழிந்துவிட்டது.

இப்பொழுது கஷ்டகாலமாக இருப்பதால் நாம் துக்காக்கிரந்தராயும், சண்டையிலேயே திருஷ்டி யுடையவர்களாகவு மிருக்கிறோமென்று ஜனங்கள் சொல்லலாம். நான் அதை ஆட்சேபிக்கிறேன். எவ்வளவு சாமான்களை அடையமுடியுமோ அவ்வளவையும் அடைவதே சந்துஷ்டிக்குக் காரணமென்றும், பணமே அவைகளை அடைவதற்கு மார்க்க

மென்றும் நாம் சருதுவதாலேயே இந்த சங்கட நிலைமைக்கு வந்திருக்கிறோம். இதைப் போல் தவறான எண்ணம் வேறொன்றில்லை.

சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்து வருவதற்கு அவசியமான சகல போகங்களையும் அனுபவித்து வரும் தனவந்தர்களே பயங்கொள்ளிகளாக இருக்கின்றனரென்று வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். உங்களுக்குப் பசி எடுத்தால் நன்றாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறீர்கள். அஜீரணத்தால் உபாதைப்படும் கோடீசுவரர் முன்னிலையில் இலை நிறையப் பறிமாறியிருந்த போதிலும் அவர் என்ன செய்யமுடியும். தூய்மையான மனதையுடைய ஒரு சாமான்ய மனிதன் காட்சிச் சாலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருள்களைக் கண்டு அகமகிழ்கிறான். ஆனால் மூளை மந்தித்துப்போயிருக்கும் தனவந்தன் ஏராளமாகச் செலவிட்டுக் கணக்கற்ற பொருள்களைச் சேர்த்துவைத்திருந்தபோதிலும் அவன் அந்த சுகத்தை அனுபவிக்க முடிவதில்லை. அதிகப்படியான பொருள்களின் சொந்தக்காரராக இருப்பதால்மட்டும் சந்துஷ்டி ஏற்பட்டுவிடாது. அவைகளை அனுபவிக்கும் ஆற்றல் அன்றோ வேண்டும்.

இந்த இடத்தில்தான் கல்வியின் அவசியமும், அதிலும் முக்கியமாக சரீரப் பயிற்சியின் அவசியமும் புலப்படுகின்றன. இன்பத்தை நுகரும் மார்க்கத்தை நாம் அறியாமலிருப்போமாயின் நாம் பெற்றுள்ள கல்வியிலுள்ள தோஷத்தையும், சரீரப் பயிற்சியில் நாம் காட்டிவந்திருக்கும் வெறுப்பையுமே அதற்கு முக்கிய காரணங்களாகக் கொள்ளல்வேண்டும்.

தனவந்தராயிருந்து, விரும்பிய பொருள்களை யெல்லாம் அடையும் சக்தியைப் பெறுவதே சந்துஷ்டிக்கு மார்க்கமென்று நெஞ்சுறமற்றவர்கள் சொல்லுகின்றனர். அவருக்கு நெஞ்சுறமில்லாததால் பணத்தைக்கொண்டு அதை அடைய அவர் விரும்புகிறார். அவருடைய தேவைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவருடைய கவலையினால் அவருடைய தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. அவருக்கு சரீரவன்மையையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுங்கள்; அவர் சுலபமாக சுவாஸிக்கும்படி மார்பு அகலச் செய்யுங்கள்; அவருடைய தோட்பட்டைகளிலுள்ள ஊனங்களை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்; வியாதிகளை எதிர்க்கக் கூடிய சக்தியை அவருடைய நரம்புகளுக்கு ஊட்டுங்கள். அவருடைய குணமே அடியுடன் மாறிவிடுவதைக் காணலாம்.

நமது வாழ்வு அதிகச் செலவு பிடிக்கிறது; செலவை ஒடுக்கவேண்டும் என்று அவர் சொல்லுவார். நம்முடைய தேவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டு, சாமான்ய வாழ்வை நடத்திவருவதாலேயே சந்துஷ்டியையடைய முடியுமென்று எலிகாஸ் சொன்னதை நாம் மறந்துவிடலாமா? சாமான்யமான வாழ்வை நடத்திவருவோர் தங்களுடைய தேவைகளையும், வாழ்வின் டாம்பீகங்களையும் ஒடுக்கிக் கொள்ளுவதிலேயே திருஷ்டியுடையவராக இருப்பார். தேவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டால் இருப்பதைக்கொண்டு சுகமானவாழ்வை அவர் நடத்திவர சாத்தியப்படும். சரீரத்தின் சக்தியைப்பெருக்கிக்கொள்ளுவதால்உணர்ச்சி மழுங்கிவிடுமென்று நினைப்பது சுத்தத் தவறாகும்.

காலையில் சரீரப்பயிற்சி செய்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதிலுள்ள சுகத்தையும், பசும்புற்றரைகளில் சரீரத்தை நன்றாக நீட்டிவிட்டுப் படுத்துப் புரளுவதிலுள்ள சந்தோஷத்தையும் அனுபவிக்காதவரில்லை. கூண்டிலேயே அடைபட்டிருப்பதுபோல் வீடுகளிலேயே அடைத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் இந்த சுகத்தை எவ்விதம் அனுபவிக்க முடியும்?

நமது சரீரம் வலுவடைந்தால் புத்தி தீக்ஷண்யமடைந்து, இன்பங்களை நுகரவும், துன்பங்களைத் தகர்க்கவும் சக்தி எற்படுகின்றது. எதிர்கால வாழ்வில் நம்பிக்கை உண்டாகின்றது. நமக்கு இன்னல் விளைவிக்கக்கூடியவர்கள் முன் நாம் மேலானவர்களென்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இதற்காக நாம் செலவிடும் நேரத்திற்குத் தகுந்த பலன் கிடைக்கிறது. விளையாட்டு இன்பந் தருவதெனில் சரீரப் பயிற்சி அவசியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். நமது வாசஸ்தலங்களோ குறுகலாகவும், காற்றோட்டமற்றவைகளாகவு மிருக்

கின்றன; நமது நகரங்களோ பெரியவைக ளாகவும், புகை சூழ்ந்தவைகளாகவு மிருக்கின் றன; நமது வீடுகளோ அதிக உயரமாக இருக் கின்றன; நாம் செய்யும் வேலைகளோ களைப் பை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாகவும், புத் தியை உபயோகப்படுத்துவதற்கு இடமற்ற வைகளாகவு மிருக்கின்றன. பொன்னுசை பிடித்துள்ள காலத்தில் நாம் வசித்துவருகி றோம். நமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள முடியாத நாம் ஏனைய இன்பங்களை எவ்விதம் அனுபவிக்கமுடியும். சரீரப்பயிற்சியே சந்துஷ்டியைத் தரத்தக் கது என்று நான் சொல்லுவதை நீங்கள் ஒப்புக்கொண்டுதானுகவேண்டும்.

துக்கமும் உபவாஸமும்.

சந்தோஷச் செய்திகளினுல் நரம்புகளுக் குக் குஷாலேற்படும்போது, குடலும் அந்த சந்தோஷத்தை பகிர்ந்துகொள்ளுவதுடன், அதில் போய்ச் சேரும் எல்லாப் பொருள்களை யும் அலக்ஷியமாக பஸ்மீகரப்படுத்திவிடுகிறது. ஆனுல் துக்கத்தினுலாவது, துயரத்தினுலா வது நரம்புகள் திடனழிந்திருக்கையில் ரத் தக் குழாய்கள் அதிர்ச்சி யடைகின்றன; ஜீரணம் குறைந்து விடுகிறது; பசி தணி கிறது; ஆகாரத்தைக் காண்பதே அருவருப் பைத் தருகிறது. இதனுல் தான் சந்தோஷச் செய்திகளுக்கும் விருந்துகளுக்கும், துக்கத் திற்கும் உபவாஸத்திற்கும், நெருங்கிய சம் பந்த மேற்பட்டன.

துக்கத்தைக் கொண்டாடப் பல வழிக ளிருக்கின்றன. உபவாஸ மிருத்தல் அவை களிலொன்றுகும். உண்மையில் துக்கமிருந் தால் பசி போய்விடும். ஆகவே துக்கப்படுவ தாகக் காட்டிக் கொள்ளுவோர் பசியில்லை யென்று சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் உபவாஸம் ஏற்பட்டது.

துக்கத்திற் கறிகுறியாக உபவாஸ மிருக்க வேண்டுமென்று எல்லா மதத்தினராலும், எல்லா தேசத்தினராலும், விதிக்கப்பட்டிருக் கிறது. மரண துக்கம் கொண்டாடும் ஹிந் துக்கள் 3 நாள் உபவாஸ மிருக்கவேண்டு மென்று வசிஷ்டர் (IV. 14) விதித்திருக் கிறுர்.

தென்னுப்பிரிக்காவில் ஒரு குடும்பத்தில் தலைவனிறந்து விட்டால் 3 நாள் உபவாஸ மிருக்கின்றனர்.

கோல்டு கோஸ்டு என்னுமிடத்தில் பந்துக் களும் உபவாஸ மிருக்கவேண்டும். பிரேஸி லில் இறந்தவருடைய புதை பூமியினருகில் பந்துக்கள் 6 நாள் உபவாச மிருக்கின்றனர். வட அமெரிக்காவிலுள்ள இந்தியர்கள் உத் தரக்கிரியைகள் முடியும் வரை உபவாஸ மிருக்க வேண்டும். புராதன சரித்திரம் கிடைக்கும் தேசங்களின் வழக்கங்களை நாம் ஆராய்வோமாயின் குடும்பத் தலைவனுடைய மரணத்திற்காக உபவாஸம் விதித்திருப்பதை அறிகிறோம். ஆகாரம் சாப்பிடலா மென்று விதித்திருக்கு மிடங்களில் விசேஷ பதார்த் தங்களாகிய மாமிசம், மீன் முதலியவைகள் விலக்கு செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு.

"ஒவர்வீஸ்" என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர் வி. டப்ளியூ. ஸாலிபி என்பவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறுர்:—சென்ற 20 வருஷங்களில் கிரேட் பிரிட்டனில் சிசுக் களின் மரணவிகிதம் பாதி குறைந்திருக் கிறது. சென்ற 70-வருஷங்களுக்கு முன் னிருந்தது போலவே 45 வயதுக்கு மேற் பட்டவர்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. மத்திய வயதினரின் பரமவைரிகளிற் சிலவற்றை நாம் தகர்த்திருக் கிறோம். ஆனுல் இரண்டு தலைமுறைகளு க்கு முன்தலா 5 பவுண்டு மாமிசம் தருவித்

துக்கொண்டிருந்த நாம் இப்பொழுது 60 பவுண்டு வரவழைத்து வருகிறோம். அமெரிக்கா தேசத்தின் நிலைமையும் இவ்விதமே இருந்து வருவதாகப் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரியவருகிறது. செழிப்பான இடங்களில் வசிக்கும் மத்திய வயதினரான ஆங்கிலோஸாக்ஸன் ஜாதியினருடைய ஆகார திட்டத்தை அடியுடன் மாற்றவேண்டும். சென்ற வருஷம் நான் ஹாலந்து, ஸ்வீடன், பின்லாந்து முதலிய இடங்களில் விசேஷமாகப் பிரயாணம் செய்தேன். ஆங்குள்ள நகர்ப் புறங்களிலும் இச் சீர்திருத்தம் அவசியமாக இருக்கிறது. ஆசிரியர் சிட்டெண்டனும், யுத்தகாலத்தில் நாம் பட்டினி கிடந்து தவிக்காமல் நமது தேசத்தைக் காப்பாற்றிய டேனிஷ் நிபுணரான டாக்டர் ஹின்ஹீடும் சொல்லியிருப்பது சரியென்று புலப்பட்டு விட்டது. ஜீவஸத்துப் பொருளைக் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானதென்று இவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். இப்பொழுது பெரும்பாலோர் சேர்த்துக்கொண்டு வரும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களில் ஒரு சிறு பாகத்தைக் கொண்டு யுவர்கள் சுகஜீவிகளாக வாழ்வதுடன், கடினமான வேலைகளையும் செய்யக்கூடுமென்று அவர்கள் திருஷ்டாந்த பூர்வமாக நிருபித்திருக்கின்றனர். இம்மட்டா? அவ்விதம் குறைவாக ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவோர் வியாதிகளுக்காளாகாமல் நீண்டகாலம் ஜீவித்திருப்பதுடன், நன்றாக வேலை செய்து, சுகவாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்களென்றும் அவர்கள் சொல்லுகின்றனர்.

தற்கால அங்கதத்துவ சாஸ்திரம், உடற்கூறு சாஸ்திரம் முதலியவைகளும் தெளிவான வழிகளைக் காட்டியிருக்கின்றன. அவைகளாவன:—குறைவாக மாமிசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடுமோ அவ்வளவு குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது சேர்த்துக்கொள்ளாமலே இருங்கள்; நன்றாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியை உபயோகியுங்கள்; பச்சைக் கறிகளையும், பழங்களையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்; பிளேக்கைப்போல் மலபந்தத்தைச் கண்டஞ்சுங்கள்; அதுதான் நாகரீகத்தின் சாபக்கேடு என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மலபந்தத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்காக ஆகாரத் திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளுகையில் பராபினையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பழங்களையும், பச்சைக் கறிகளையும் அப்படியே பச்சையாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மலபந்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகள் உயிருக்கும் உலை வைக்கும். சுகமாக வாழ்ந்து வரவிரும்புவோர் இந்த முறையைப்பின்பற்ற வேண்டும்; பிணியாளர்கள் வைத்தியர்களுடைய யோசனைகளைக் கேட்க வேண்டும்.

கண் திருஷ்டி மழுங்குவதற்குக் காரணம்.

கிராமாந்தரங்களைவிட நகர்ப்புறங்களிலும், குக்கிராமங்களைவிடத்தொழில் பெருத்த இடங்களிலுமேகண் திருஷ்டிக்குறைவு அதிகமாக இருக்கிறதென்று பாடசாலை வைத்திய நிபுணர்களுடைய யாதாஸ்துகளிலிருந்து தெரிகிறது. இது சம்பந்தமாக டாக்டர் ஒஸ்கார் எம். ஹோல்டன் எழுதுவதாவது:—இயற்கை வெளிச்சத்தைக் குறைத்து, செயற்கை வெளிச்சத்தைப் பெருக்கும் நிர்ப்பந்தத்தை உண்டுபண்ணும் வாதாவரண அசுத்தங்கள் பெரும்பாலும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றன. சுகாதாரக் குறைவான இடங்களில் வசித்து வருவதால் ஏற்படும் சரீர பலஹீனத்தினாலும், நல்ல காற்றும், தகுந்த உணவுமில்லாததாலும் கண் திருஷ்டி மழுங்குகின்றது. குழந்தைகளுடைய தேகம் வலுவடைகையில் அற்பக் கோளாறுகள் மறைந்துவிடும். திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகளை வைத்துக் கொண்டால் பலர் கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கும் அவசியம் ஏற்படாமற் போவதுடன், இப்பொழுது அணிந்து கொண்டிருப்போரும் நாளடைவில் அதை விட்டுவிடுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்படும்,

நம்மவரொருவர் கற்பிக்கும் பாடம்.

உலகிலேயே மிகவும் பலசாலியான ஸ்ரீமான் ராமமூர்த்தி நாயுடு இந்தியாவில்தானிருக்கிறார். அவர் 5 அடி 6 அங்குல உயரமும், 210 பவுண்டு கனமும் இருக்கிறார். அவருடைய மார்பின் சுற்றளவு 48 அங்குலம். பெரு மூச்சு இழுக்கையில் அது 9 அங்குலம் அகலுகின்றது. அவர் தொடர்ந்து இரண்டு மணிநேரம் நீந்துவார்; ஒரே மூச்சாக 12 மைல் தூரம் ஓடுவார்.

அவர் தம்முடைய பலத்தைக் காட்டுவதற்காக ஒரு பெரிய இரும்புச் சங்கிலியைத்தமது தோள் பட்டையைச் சுற்றி சுற்றச்சொல்லி, இரண்டு தலைப்புகளையும இரண்டு அழுத்தமான தூண்களில் கட்டிவிடச் செய்கிறார். அவர் மெதுவாகத் தோள்களை அகற்றி விடுகிறார். அந்த சங்கிலி இரண்டு துண்டுகளாக அறந்து விடுகிறது.

மற்றொரு பரீட்சையும் அவர் செய்து காட்டுகிறார். 4 டன் கனமுள்ள ஒரு யானையை அவர் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். சர்க்கஸ் காலத்தில் மார்பு, அடி வயிறு இவைகளின் மேல் அழுத்தமான ஒரு பலகையைப் போட்டுக்கொண்டு அவர் படுத்துக் கொள்ளுகிறார். அந்த யானை அதன் மேல் ஏறி, அங்குமிங்கும் சிறிது நின்று பார்த்துவிட்டு, இறங்கிப் போய் விடுகிறது. ஒன்றும் நடக்காததுபோல ஸ்ரீமான்நாயுடு துள்ளிக்குதித்து சபையோருக்கு சிரித்த முகத்துடன் வந்தனம் கூறுகிறார்.

ஸ்ரீமான் நாயுடு மாமிசமாவது, மீனாவது, கோழிமுட்டைகளாவது உபயோகிப்பதில்லை. அவர் சாக பக்ஷிணி யென்றே சொல்லவேண்டும. குளிர்ந்த ஜலத்தில் அவருக்குப் பிரியமதிகம். தாராளமாக அவர் குளிர்ந்தஜலத்தைக் குடிக்கிறார். காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரை அவர் உபயோகிப்பதில்லை.

வாலப் பருவத்தில் ஸ்ரீமான் நாயுடு பிணியாளராகத்தானிருந்தார். திடசரீரிகளுடைய சரித்திரங்களைப் படித்ததும் தாமும் ஒரு திடசரீரியாக வேண்டுமென்கிற அவா அவருக்குதித்தது. முதலில் மேனாட்டினருடைய முறையைத் தழுவி டம்பெல்ஸ்களைக் கொண்டும், பார்களிலும் அவர் வியாயாமம் செய்து வந்தார். ஆனால் அவருடைய சரீரத்திற்கு அத்தகைய வியாயாமங்கள் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. ஆகவே ஹிந்துக்களுடைய முறைப்படி தரையில் வியாயாமங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தார். விடாமல் அடிக்கடி அவர் வியாயாமங்கள் செய்து வந்ததினாலும், பிடிவாத புத்தியினாலும் அவர் நோயாளியிலிருந்து பலாஷ்டிகராக மாறி விட்டார்.

ஆகாரத்தினாலாவது, வியாயாமத்தினாலாவது சரீரம் கட்டடைந்து விடவில்லையென்றும், நரம்புகளின் வளர்ச்சிக்கு மனதே காரணமென்றும் அவர் தெரிந்துகொண்டார். மன உறுதியினால்தான் சரீரக் கட்டைப் பெருக்கிக்கொள்ள முடியுமென்றும், திடசித்த விர்த்தியில்லாதவர்கள் பலிஷ்டர்களாக முடியாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

நாயுடுவின்வாழ்வும், பலமுமே அவருடைய கொள்கைகளின் மேன்மையை ருஜுப்படுத்துகின்றன. தினம் இருமணி நேரம் அவர் யோகாப்பியாசமும், பலவகைப்பட்ட பிராணாயாமங்களும் செய்கிறார்.

இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு ஆட்டுக்குட்டிக் கறி இல்லையே யென்ற ஏக்கம் பிடித்து விட்டால் அதன் பலனாக சரீர நிலைமை பாதகமடையு மென்றும், ஒரு மனிதன் வலுப்பெற மாமிஸம் அவசியமில்லை யென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

(1) குழந்தைகள் பிறப்பதற்குமுன்—

கர்ப்பம் ஏற்படுவது ஸ்திரீகளுக்கு சகஜம். அது சாதாரணமாக ஏற்படவேண்டும். வைத்தியரும், தாதியும் சொல்லுகிறபடி நடந்து கொண்டால் திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமுள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

வழக்கமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தையே புசிக்கவேண்டும்.

அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளென்று தெரிந்தவைகளை விலக்கவேண்டும்.

ஒரே வேளையில் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிக்கக்கூடாது. தினம் 8 கோப்பை சுத்த ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். மாமிசம், கோழிமுட்டை, சாராயம் முதலியவைகளை விலக்கிவிட முடியாவிடின் தினமொரு முறைக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

குறைந்தது ஒரு பச்சைக் கறியையாவது தினமானம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்களுடைய குடும்ப வேலைகளைச்செய்து வரவேண்டும். அடிக்கடி படுத்துக்கொண்டு ஐந்தைந்து நிமிஷமேனும் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

சாத்தியமானால் திறந்த வெளிகளில் உலாவ வேண்டும்.

அதிகக் கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது; அவ்விதம் செய்தால் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு உபாதை ஏற்படும். தினமானம் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஏழாவது மாதத்திற்குப் பிறகு டாக்டருடைய அநுமதியின்றி தொட்டியிலிறங்கி ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

சமையலறைபோன்ற வெது வெதுப்பான இடங்களில் நாள் முழுவதும் அடைத்துக்கிடக்கவேண்டாம். சாத்தியமானவரையில் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளிலும், இடங்களிலும் காலத்தைக்கழிக்கவேண்டும். ஆனால் அனாவசியமாக கவலைப்பட்டுக் கொண்டிராதீர்கள்; எப்பொழுதும்உற்சாகமாகவே இருங்கள்.

ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டால் வைத்தியருக்குக் கையைக் காட்டுங்கள்.

பிரஸவத்திற்குமுன் சாந்தமாகவும், பொறுமையாகவுமிருங்கள்.

பிரஸவகாலத்தில் உதவிசெய்ய அனுபவமும், பயிற்சியுமுள்ள தாதியின் உதவியை நாடுங்கள்; தேர்ச்சியில்லாத தாயி அல்லது மருத்துவச்சி எவ்வளவு கைராசிக்காரியாக இருந்தபோதிலும் அவளுடைய உதவியை நாடாதீர்கள்.

குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு:—

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலையே கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் குடித்து வளர்ந்த குழந்தையானது பசுவின் பால் அல்லது செயற்கைப்பாலைக் குடித்துவளரும் குழந்தையைக் காட்டிலும் ஆயுள்கெட்டியுடையதாக இருக்கும்.

காலந் தவறாமல் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் 10 நிமிஷங்கள் முதல் 15 நிமிஷங்கள்வரை பால் கொடுக்க வேண்டும். 20 நிமிஷகாலத்திற்கு அதிகமாகப் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

ஒரு தடவை ஒரு முலையையும், மற்றொரு தடவை மற்றொரு முலையையுமாக மாற்றி மாற்றிப் பால் கொடுக்கவேண்டும்.

பால் குறைவாக இருந்தால் ஒரே தடவையில் இரண்டு முலைகளையும் கொடுக்கலாம்.

பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும், பின்னும் முலைக் காம்புகளை வென்னீரால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்,

ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்ததும் குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

பால் குடித்த குழந்தை ஏப்பம் விடும்வரை அதைத் தோளில் சாத்திக் கொண்டிருந்து, பிறகு கீழே விடவேண்டும்.

பால் கொடுத்த பிறகு குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணவேண்டும். அப்பொழுது குழந்தையுடன் விளையாடலாகாது.

குழந்தை அழுகிறதென்பதற்காக எடுத்து விடக்கூடாது.

24-மணி நேரத்தில் 21 மணி நேரம் குழந்தை தூங்க வேண்டும்.

சிநேகிதர்களுக்குக் காட்டுவதற்காகக் குழந்தையின் தூக்கத்தைக் கலக்கக்கூடாது.

வண்டிகளில் வைத்துத் தள்ளுவதற்குத் திறந்த வெளியே உத்தமம்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சம் அவசியம். தினமானம் குழந்தைகளை வெந்நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

சுலபமாகக் கழட்டக்கூடிய ஆடைகளைக் குழந்தைகளுக்கு உடுத்த வேண்டும். அவைகள் உஷ்ணத்தைக்காக்கக் கூடியவைகளாகவும், தளர்ச்சியாகவும், மிருதுவாகவு மிருக்க வேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் ஆடைகளைக் களைந்து விடவேண்டும்.

குழந்தைகள் இஷ்டம்போல் விளையாட விட்டுவிட வேண்டும்.

குழந்தைகள் விளையாட்டு சாமான்களை கையில் வைத்து சூப்பவிடக்கூடாது.

9 மாதமான பிறகு பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

சென்ற 1919, 20-ம் வருஷங்களில் உலகிலுள்ள எல்லா தேசங்களிலும் பலர் இன்புளுயன்ஸா என்னும் ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டனர். ஜுரம் விட்ட பிறகும் அவர்கள் மிகுந்த பலஹீனமடைந்து பலவித உபாதைகளை அனுபவித்தனர். கோடைகாலத்தில் இந்த ஜுரம் அதிக உயிர்ச்சேதத்தை உண்டு பண்ணவில்லை. ஆனல் மாரிகாலத்தில் அது மீண்டும் தலைகாட்டி, பல உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய்விட்டது. தகுந்த முறைகளை அனுஷ்டித்தால் ஒருவரும் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் காப்பாற்றக்கூடுமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. இருந்தாலும் கீழே சொல்லப்போகும் முறைகளை ஜனங்கள் அனுஷ்டித்தால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும்.

நாம் சொல்லும் புத்திமதிகளைப் பின்பற்றி நடக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தக்கூடிய சட்டமெதுவுமில்லை; ஆனல் ஜனங்கள் தங்களுடைய சொந்த நன்மையை உத்தேசித்தே நாம் சொல்லும் யோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா காணுவதற்கு அறிகுறியாக முதலில் தும்மலும், இருமலுமுண்டாகின்றன. இந்த நிலைமையிலுள்ளவர்களிடம் மற்றவர்கள் அணுகக்கூடாது. காய்ச்சலும், இருமலும், தும்மலுமுள்ளவர்கள் மற்றவர்களிடம் நெருங்கக்கூடாது.

உங்களுடைய உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். ஜுரமுள்ளவர்களிடத்தில் போகாதீர்கள்; உங்களுக்கு ஜுரமிருந்தால் பிறர் உங்களிடம் வரவிடாதீர்கள்.

காலாகாலத்தில் புசித்து, நன்ருக உறங்குங்கள்; தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள்; ஜலதோஷத்திற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள். சாராயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இவ்விதம் எச்சரிக்கையாகவிருந்தால் ஜுரத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருக்கும். தும்முவதினுலும், இருமுவதினுலும் பிறருக்கு ஜுரம் உணடாகும். அவ்விதம் செய்யும்போது வாயையும், நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வேலை செய்யும் அறைகள், படுத்துறங்கும் அறைகள் இவைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாசித் துவாரங்களை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்; ஒரு பைன்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்து, வாயைக் கொப்பளியுங்கள்.

ஜனங்கள் நிறைந்த அறைகளுக்குள் செல்லாதீர்கள். ஜனக்கூட்டத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருங்கள்.

ஜுரமாவது, தும்மலாவது கண்டவர்கள் உடனே ஆஸ்பத்திரிக்காவது அல்லது வீட்டுக்காவது செல்ல வேண்டும். வீட்டுக்குப் போனல் கம்பிளியைப் போர்த்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டு, வைத்தியருக்குச்சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். காலியாகவுள்ள அறைகளில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அறையில் வேறு சாமான்களிருந்தால் சாமான்களில்லாத பாகத்தைத் திரையால் மறைத்து அதில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூக்குச் சளியை ஏந்துவதற்குக் கைக்குட்டையை உபயோகித்தால் அதை வென்னீரில்கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கடுதாசியை உபயோகித்தால் அதைக் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

சரீரம் நன்ருக குணப்படும்வரை வேலைக்குத் திரும்பக்கூடாது. வேலைக்குத் திரும்பினல் பிறருக்கு அந்த நோய் தொத்த இடமுண்டாகும். உடம்பு குணமாகு முன் வேலை செய்தாலும் வேறு வித வியாதிகள் உண்டாகும். ஜுரம் நன்ருக விட்டு 7 நாட்கள் வரை பொதுக்கூட்டங்களுக்காவது, ...தாக்களுக்காவது ... செல்லக்கூடாது. ஜுரமுடையவர் படுத்துறங்கும் அறையில் ... வெளிச்சம் வீச வேண்டும்.

இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டவர்களுடைய வீடுகளுக்குச் செல்லக்கூடாது. ஜுரங் கண்டவரை அணுகுவதாலேயே அது உண்டாகிறதென்பதையும், திறந்த வெளியும், காற்றோட்டமுமே அதற்கு வைரி களென்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

நாசித் துவாரங்களையும், தொண்டையையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளுவது ஒரு தடுப்பு முறையாகும். அவ்விதம் செய்துகொள்ள வேண்டிய முறையைப் பொது ஜன உபயோகத்திற்காகக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

(1) ஒரு பைண்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைக்கவேண்டும்.

(2) அவ்விதம் உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் ஒரு பாகத்தால் வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

(3) பாக்கி ஜலத்தை ஒரு போகிணியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) அந்த ஜலத்தில் நாசித் துவாரங்களை அழுத்தவேண்டும்.

(5) அந்த ஜலத்தில் சிறிதளவை தொண்டை வரை போய்ச் சேரும்படி இழுக்கவேண்டும்.

(6) பிறகு போகிணியிலிருந்து தலையைத் தூக்கி, நாசித்துவாரங்களிலிருந்து அந்த ஜலம் ஒரு வாளியில் வடியவிடவேண்டும்.

(7) இவ்விதம் இரண்டு, மூன்று முறை செய்யவேண்டும்.

மேலே கண்டபடி தினம் 4, 5, தடவை செய்யவேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா கண்டால் டிஸ்திரிக்ட் சானிட்டெரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது ... தார அதிகாரிக்காவது அறிவிக்க வேண்டும்.

பு ... லே,

நமது தினசரி வாழ்க்கையில் சர்வ சாதாரணமாகவுள்ள அற்பக் கவலைகளையும், சில்லரைத் தொல்லைகளையும் நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுவதற்காகப் பலர் புகையிலையை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். இதனல் புத்தி தீக்ஷண்யமும், மனே சக்தியும் குறைந்து விடுகின்றன. சுவாஸக் குறைவு, தலைவலி, மலங்கவலே, அஜீரணம், மயக்கம் முதலியவைகள் புகைச் சுருட்டுக் குடிப்பதாலுண்டாகி, முடிவில் கண்திருஷ்டி மழுங்கிவிடுகின்றது. அடைத்திருக்கும் அறையில் பலருடன் சுருட்டைக் குடிப்பதால் மிகுந்த விபரீதமேற்படுகிறது. அந்த அறையின் காற்ருனது சுருட்டுப்புகை மயமாகிவிடுகிறது. ஆகவே நாம் சுவாஸிக்கும் காற்ருனது பிறர் விட்ட புகைக் காற்ருக இருக்கிறது. சுருட்டு குடிக்காதவர்களை விடச் சுருட்டுக் குடிக்கும் பந்தய விளையாட்டுக்காரர்கள் பலஹீனமாகவே இருப்பார்கள். இந்த துரப்பியாசம் செய்துகொண்டுள்ள பந்தயக்காரர்கள் தோல்வியுறுவதற்கு நாம் பல உதாரணங்களைக் கூறலாம். திடசரீரிகள் சுருட்டுக் குடித்தாலும், அவர்களுடைய சுவாஸாசயங்களின் சக்தியில் பத்திலொரு பாகங் குறைந்து விடுகிறது. விடாமுயற்சியும், சகிப்புத் தன்மையும் அவசியமான வேலைகளைச் செய்வோர் சுருட்டுக் குடிக்கின் அவர்கள் முன் நிற்கும் வேலையைச் செய்து முடிக்க முடியாது.

புகைச் சுருட்டு குடிப்பதால் சிந்தன சக்தியும், தீர்க்க தரிசனமும், சாகவாஸ குணங்களும் மழுங்கி விடுகின்றன. புகைச் சுருட்டானது மனே சக்தியையும், புத்தித் தெளிவையும் கெடுத்து விடுகிறதென்று எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். சிகரெட்டுக் குடித்தல் மிகவும் கெடுதலான தென்பதைப் பலர் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர்.

மதிப்புரை.

உலக ரகசியம்.

[நாச்சியார் கோயில் ஸ்ரீமான் டி. ஜி. கிருஷ்ணஸ்வாமி பிள்ளை எழுதியது. விலை ரூபாய் ஒன்று]

நாம் கற்றும், பிறர்வாய் வழிக்கேட்டும், பத்திரிகைகளில் அப்போதைக் கப்போது படித்தும் பல ரகசியங்களை உணர்ந்து கொள்ளுகிருே மெனினும் அவைகள் ஸ்திரமாக மனதில் பதிந்திராமல் நாளடைவில் மறந்துபோய்விடுகின்றன. அத்தகைய ரகசியங்களை ஒருமிக்கத் திரட்டி வைத்துக் கொள்ளுவது பிற்காலங்களில் பரம அனுகூலமாக இருக்கு மென்பதை நாம் கூறத் தேவையில்லை. பல துறைகளிலும் மேற்கண்ட வழிகளில் வெளிப்பட்டு வந்திருக்கும் பல உண்மைகளையும், அற்புதங்களையும், ரகசியங்களையும் இந்நூலாசிரியர் ஒருங்கே திரட்டி வெளியிட்டிருக்கிருர். இந்த ரகசியங்கள் படிப்பதற்கு இன்ப மூட்டக்கூடியவைகளாகவும், அனுபவத்தில் உபயோகப் படக் கூடியவைகளாகவு மிருக்கின்றன. இப்புத்தகம் 324 பக்கங்கள் கொண்டது.